

www.sportunionfavoriten.at



Wintersemester 2014/15 Mein Sportprogramm !



190 Einheiten pro Woche an 26 Standorten in den Bezirken
1030, 1050, 1100, 1110, 1130, 1140, 1160 und 1170 Wien!



Alle Einheiten mit dem Gütesiegel „Fit für Österreich“



ZVR: 932254785



TEL.: +43 1 603 78 73 • FAX DW 20 • office@sportunionfavoriten.at

ERSTE BANK • Konto Nummer 00002036789 • BLZ 20111

BIC: GIBAATWWXXX • IBAN: AT37 2011 1000 0203 6789

Sportprogramm Wintersemester 2014/15

Stand: 26.8. 2014, Änderungen vorbehalten.

1030 Wien, Apostelgasse 18 – Saal A Beginn: 29. September 2014		
Montag		
18:00	Pilates	Lisbeth
Dienstag		
08:30	Pilates	Lisbeth
Mittwoch		
18:00	Easy Line	Hans G.
19:00	Musikgymnastik	Hans G.
Donnerstag		
18:00	Pilates	Lisbeth
Freitag		
09:30	Pilates & Stretch (75 Min.)	Lisbeth

Aktiv-Bewegt (90 Min.), Apostelgasse 18 Beginn: 29. September 2014		
Montag und Mittwoch (mit Voranmeldung)		
09:00	Saal A/Kraftkammer	Conny/Madeleine
16:00	Saal A/Kraftkammer	Rene
Montag und Freitag (mit Voranmeldung)		
17:30	Saal A/Kraftkammer	Rene/Martin
Dienstag und Donnerstag (mit Voranmeldung)		
08:00	Saal A/Kraftkammer	Regina/Madeleine
09:30	Saal A/Kraftkammer	Regina/Madeleine

1050 Wien, Castelligasse 25 Beginn: 15. September 2014		
Montag		
18:00	Musikgymnastik	Lola
19:00	Body Toning	Lola
Dienstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Renate
19:00	Pilates	Renate
Mittwoch		
18:00	Aktiv-Bewegt	Johannes
Donnerstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Angelika
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Angelika

1100 Wien, Absberggasse 50 Beginn: 8. September 2014		
Donnerstag		
18:30	Volleyball (Jugend und Erwachsene)	Maria

1100 Wien, Ettenreichgasse 45c (BAKIP-Turnsaal), Eingang Daumegasse Beginn: 1. September 2014		
Montag		
16:30	Musikkondition*	Lidija
17:30	Bauch-Bein-Po*	Lidija
18:30	Power-Wirbelsäule	Doris L.
19:30	Wirbelsäulengymnastik	Doris L.
Dienstag		
18:00	Body Toning	Caro
19:00	Dance Aerobic XL (75 Min.)	Caro
Mittwoch		
17:30	Musikgymnastik	Claudia S.
18:30	Body Toning	Claudia S.
19:30	Zumba®	Carina R.
Freitag		
15:00	Bauch-Bein-Po 	Carmela
16:00	Step Aerobic*	Carmela
17:00	Tai-Chi (Anfänger)	Helmut
18:30	Tai-Chi (Fortgeschritten)	Helmut
Samstag		
16:00	Musikgymnastik	Carmela
17:00	Dance-Aerobic*	Carmela
Sonntag		
09:00	Musikgymnastik	wechselnd
10:00	Bauch-Bein-Po	wechselnd

1100 Wien, HTL, Ettenreichgasse 54 Beginn: 8. September 2014		
Mittwoch		
19:00	Fußball für Erwachsene	Christoph

1100 Wien, PAHO-Halle, Jura-Soyfer-Gasse 3 Beginn: 1. September 2014		
Dienstag		
18:00	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Claudia K.

1100 Wien, Kempelengasse 20 Beginn: 8. September 2014		
Montag		
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Johannes
19:00	Aktiv Bewegt	Johannes


* Für Fortgeschrittene
Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt

Aufnahme bei diversen Ballspieleinheiten immer nur nach Rücksprache mit dem Trainer

1100 Wien, Keplerplatz 7/TS 2		
Beginn: 29. September 2014		
Dienstag		
19:00	Aktiv Bewegt	Martin
Donnerstag		
19:00	Aktiv Bewegt	Martin

1100 Wien, Maria-Rekker-Gasse 3		
Beginn: 8. September 2014		
Montag		
18:00	Jiu Jitsu 90 Min. (Kinder und Jugend)	Hubert
19:30	Jiu Jitsu - Selbstverteidigung 90 min. (Jugend, Erw.)	Hubert
Dienstag		
18:00	Bauch-Bein-Po	Doris S.
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Doris S.
Donnerstag		
18:00	Wirbelsäule & Stretch (100 Min.)	Helga

1100 Wien, Pernerstorfergasse 43		
Beginn: 1. September 2014		
Montag		
17:00	UG Fatburning	Natascha
18:00	UG Body Toning	Natascha
18:00	OG Osteoporose Gymnastik	Karola
19:00	UG Volleyball (ab 16 Jahren)	Hermann
19:00	OG Wirbelates (75 Min.)	Karola
Dienstag		
17:30	UG Wirbelsäulengymnastik	Monika
18:00	OG Pump & Move* (100 Min.)	Carmela
18:30	UG Musikgymnastik	Monika
19:30	UG Shaolin Kung Fu	Ali
Mittwoch		
17:00	UG Zumba® 	Tathi
18:30	OG Step Basic	Nebojsa
18:00	UG Jiu Jitsu A.+ F. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:30	OG Flexi-Bar & Cardio	Nebojsa
19:30	UG Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+Erw.)	Jiu-Team
Donnerstag		
17:30	UG Pilates	Natascha
18:30	UG Bauch-Bein-Po	Natascha
19:30	UG Shaolin Kung Fu	Ali
Freitag		
17:30	OG Dance-Aerobic XL (75 Min.)	Caro
18:00	UG Jiu Jitsu Fortg. (6-14 Jahre)	Jiu-Team
19:30	UG Jiu Jitsu Fortg. (ab 14, J+E)	Jiu-Team
Samstag		
09:00	OG Body Toning	Anja
10:00	OG BBP	Anja
16:00	UG Volleyball	Arash
Sonntag		
16:00	UG Volleyball	Arash

1100 Wien, Quellenstraße 52		
Beginn: 15. September 2014		
Mittwoch 		
16:00	Chi Yoga (75 Min.)	Trixi
17:30	Wirbelsäulengymnastik	Simone
18:30	Musikgymnastik	Simone
19:30	Qi Gong (75 Min.)	Renate M.
Donnerstag		
18:00	Nia	Trixi
19:00	Chi Yoga (90 Min.)	Trixi

1100 Wien, Quellenstraße 54		
Beginn: 8. September 2014		
Montag		
15:00	Kinesiologie	Ute
16:00	Eltern-Kind-Turnen	Ute
17:00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Ute
18:00	Kinesiologie	Ute
Dienstag		
15:45	Eltern-Kind-Turnen	Susi B.
16:45	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Susi B.
18:00	Bauch-Bein-Po	Verena
19:00	Bauch-Bein-Po	Verena
Mittwoch		
14:00	Wirbelsäule Soft	Mario
15:00	Nia	Mario
16:00	Kinderturnen (4 -7 Jahre)	Regina, Patrick
17:00	Kinderturnen (6-10 Jahre)	Regina, Patrick
18:00	Ballspiele (Kids ab 10, 75 Min.)	Patrick
Donnerstag		
15:45	Eltern-Kind-Turnen	Verena
17:00	Wirbelsäulengymnastik	Verena
18:00	Musikgymnastik	Verena
19:00	Musikkondition*	Anja
20:00	Bauch-Bein-Po	Anja





1100 Wien, Quellenstraße 56
Beginn: 1. September 2014

Montag		
14:00	Pilates	Mario
15:00	Wirbelsäule Soft	Mario
16:00	Nia	Mario
17:00	Bauch-Bein-Po	Elizabeth
18:00	Musikgymnastik	Elizabeth
19:00	Body Toning	Dani R.
20:00	Wirbelsäulengymnastik	Dani R.


Dienstag		
14:00	Pilates 	Christine
15:00	Musikgymnastik	Christine
16:00	Wirbelsäule & Beckenboden	Regina
17:00	Body Circuit	Regina
18:00	Step Basic	Renate G.
19:00	Musikgymnastik	Renate G.

Mittwoch		
16:00	Wirbelsäulengymnastik	Helga
17:00	Musikgymnastik	Helga
18:00	Zumba®	Sabine
19:00	Body Toning	Sabine

Donnerstag		
15:00	Osteoporose Gymn. (75 Min.)	Karola 
16:30	Musikgymnastik XL (75 Min.)	Susanne E.
18:00	Bauch-Bein-Po	Monika
19:00	Bauch-Bein-Po	Monika

Freitag		
15:00	Pilates	Gabi B.
16:00	Body Toning	Gabi B.
17:00	Wohlfühlgymnastik	Gabi B.
18:00	Zumba® 	Tathi

1100 Wien, Rudolf-Friemel-Gasse 3
Campus Monte Laa, TS 2
Beginn: Dienstag, 2. September 2014

Montag		
18:30	Zumba Step® 	Sabine
19:30	Zumba®	Sabine


Dienstag		
18:30	Body Toning	Gerlinde
19:30	Wirbelates	Gerlinde

Mittwoch		
18:00	Musikkondition*	Petra L.
19:00	Bauch-Bein-Po	Petra L.

Donnerstag		
16:30	Sport Aerobic f. Kids <small>ab 8. Jahren (ab 18.9.)</small>	Angela
18:30	Power Wirbelsäule	Gabi
19:30	Pilates	Gabi

Freitag		
18:00	Fußball für Erwachsene	Wali

1100 Wien, Tesarekplatz 1 (Pfarrheim)
Beginn: 22. September 2014

Montag 		
16:30	Enorm in Form <small>(von 10 bis 14 Jahren)</small>	Christian

Mittwoch		
16:30	Enorm in Form <small>(von 10 bis 14 Jahren)</small>	Christian

1100 Wien, Tesarekplatz 4
Beginn: 1. September 2014

Mittwoch		
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 14 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team


Donnerstag		
14:30	Kinderturnen (90 Min.)	Ute
16:00	Jiu Jitsu (Kinder bis 14 Jahre)	Jiu-Team
17:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team

Freitag		
16:00	Dance Aerobic	Petra
17:00	Body Toning	Petra

Samstag		
13:00	Jiu Jitsu (Kinder u. Jugendliche)	Jiu-Team
14:00	Jiu Jitsu (Jugend ab 14 J. + Erw.)	Jiu-Team
18:00	Fußball für Erwachsene	Wali

1110 Wien, Svetelskystraße 6
Beginn: 1. September 2014

Montag		
18:00	Musikgymnastik	Susi Sch.
19:00	Fatburning	Susi Sch.
19:55	Wirbelsäulengymnastik	Susi Sch.

Dienstag		
18:00	Jiu Jitsu (90 Min., ab 6 Jahren)	Jiu-Team
18:00	Body Toning 	Christine
19:00	Pilates	Christine
19.55	Wirbelsäulengymnastik	Christine

Mittwoch 		
18:00	Musikgymnastik	Corinna
19:00	Bauch-Bein-Po	Corinna

Donnerstag		
18:00	Zumba®	Conny
19:00	Zumba®	Conny

1110 Wien, Wilhelm-Kreß-Platz 32
Beginn: 15. September 2014

Montag		
18:00	Musikgymnastik	Waltraud
19:00	Wirbelsäulengymnastik	Waltraud

Dienstag		
18:30	Bauch-Bein-Po	Lola
19:30	Pilates	Lola

1130 Wien, Hietz. Hauptstraße 168		
Beginn: 8. September 2014		
Donnerstag		
18:30	Wirbelsäulengymnastik	Daniela

1140 Wien, Diesterweggasse 30 (Eingang Serravagasse)		
Beginn: 8. September 2014		
Samstag		
09:30	Musikgymnastik	Madeleine
10:30	Wirbelsäulengymnastik	Madeleine

1160 Wien, Grubergasse 4-6 (Eingang links)		
Beginn: 8. September 2014		
Dienstag		
19:00	Hatha Yoga f. Anf. (75 Min.)	Janine
Donnerstag		
20:00	Yoga für Rücken und WS	Janine

1160 Wien, Grundsteingasse 48		
Beginn: gestaffelt - siehe Einheit		
Montag		
18:00	Zumba® (ab 8.9.)	Natascha I.
19:00	Damengymnastik Senioren (ab 8.9.)	Annemarie
Dienstag		
18:00	Volleyball (ab 8.9.)	Gabriele
Mittwoch		
18:30	Musikgymnastik Senioren (ab 8.9.)	Annemarie
Donnerstag		
18:00	Seniorengymnastik Lebensfroh (ab 18.9.)	Jeaneth
19:00	Seniorentanz Freudenvoll (ab 18.9.)	Jeaneth

1160 Wien, Lorenz Mandlgasse 58		
Beginn: gestaffelt - siehe Einheit		
Dienstag		
17:00	Seniorengymnastik Lebensfroh (ab 16.9.)	Jeaneth
18:00	Seniorentanz Freudvoll (ab 16.9.)	Jeaneth
Mittwoch		
18:00	Pilates (ab 10.9.)	Natascha I.
19:15	Damengymnastik Senioren (ab 10.9.)	Natascha I.

1170 Wien, Jörgerstraße 36		
Beginn: 8. September 2014		
Freitag		
09:30	Wirbelsäulengymnastik	Andrea

1170 Wien, Parhamerplatz 18, 1.Stock		
Beginn: 8. September 2014		
Donnerstag		
18:00	Teenagerturnen (90 Min.)	Karin, Astrid

1170 Wien, Wichtelgasse 67/II		
Beginn: 27. Oktober 2014		
Montag		
17:00	Kindertanz (6-10 J.)	Christine
18:00	Kinderturnen (6-10 J.)	Christine
19:30	Musikgymnastik (Senioren)	Hilde
Dienstag		
16:30	Eltern-Kind-Turnen	Adam
17:30	Mädchenturnen (6-10 Jahre)	Astrid
19:30	Damengymnastik (Senioren)	Conny
Mittwoch		
18:00	Zumba®	Conny
19:00	Musikgymnastik (90 Min.)	Evi
Donnerstag		
16:30	Motopädagogik (3-5 Jahre)	Michala
19:00	Bauch-Bein-Po	Hilde

* Für Fortgeschrittene
Neue Beginnzeiten/Einheiten kursiv gedruckt



Alle Mitgliedsbeiträge und Preise für das Wintersemester 2014/15

Sparte - Beitragskategorie	WS 2014/15
Turnen und Gymnastik für Erwachsene (ab 18 Jahren)	€ 88
Turnen und Gymnastik für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	€ 60
Yoga, NIA, Qi Gong und Tai Chi	€ 114
Fußball und Volleyball Kinder, Jugendliche u. Erwachsene	€ 92
Jiu Erwachsene	€ 114
Jiu Kinder und Jugendliche	€ 60
Shaolin Kung Fu	€ 100
Eltern-Kind-Turnen - Erwachsene	€ 44
Eltern-Kind-Turnen - Kinder	€ 44
Motopädagogisches Turnen	€ 104
Aktiv Bewegt (an allen Standorten)	€ 160
Treue unterstützende Mitglieder (KEINE Teilnahme am Übungsbetrieb)	ab € 20
Einmalige Einschreibgebühr	€ 20

Als Mitglied der Sportunion Favoriten und der Sportunion Hernals sind Sie berechtigt, das gesamte Sportprogramm innerhalb einer Sparte zu nützen. Zusätzlich können auch alle Einheiten der billigeren Beitragskategorien ohne Zusatzkosten besucht werden!

Alle Preise gültig pro Semester!

Wintersemester: September bis Jänner, Sommersemester: Februar bis Juni, Unser Sommerprogramm im Juli und August ist für Mitglieder (des jeweiligen Sommersemesters) gratis!



Stundenbeschreibung 2014/2015 von A-Z

Aerobic: ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Nach dem Warm Up folgt ein ausgiebiges Cardiotraining mit einfachen Schrittkombinationen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

Aktiv Bewegt: (Dauer 90 Min.) Ein Programm exklusiv für Einsteiger! In Kleingruppen (Anmeldung erforderlich) wird Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt geschult und verbessert.

Ballspiele: (Dauer 75 Min.) für Kids ab 10 Jahren; In dieser Einheit wird den Kindern Spaß an der Bewegung mit und rund um den Ball vermittelt. Mit kreativen Spielen, auch gerne abseits von Völkerball, Fußball und Merkbball, verbessern die Kinder ihre Koordination, lernen sich im Raum zu orientieren und die Teamfähigkeit wird gestärkt.

Bauch-Bein-Po: Eine klassische Kräftigungsstunde, die für Jedermann/frau geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt. Zum Ausklang wird die Muskulatur gedehnt.

Body-Circuit: In dieser Einheit werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult – und zwar rundenweise! In einem abwechslungsreichen Zirkeltraining werden jede Woche unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt und im Stadionsbetrieb durchgeführt. Warm Up und Dehnen zu Beginn und am Ende der Stunde dürfen natürlich nicht fehlen.

Body-Toning: Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Steps, Manschetten, Therabändern) der gesamte Körper gekräftigt. Kräftigungstraining gegen einen Widerstand wirkt vorbeugend gegen Osteoporose, Gelenke werden stabilisiert und geschützt und man erzielt eine verbesserte Körperhaltung. Zum Schluss der Stunde wird ausgiebig gedehnt.

Chi Yoga: Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga Stil, bei dem die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung im Mittelpunkt steht. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen nähren unsere Gelenke anstatt sie unnötig zu belasten. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen einem bei sich Selbst ankommen.

Damengymnastik (Senioren): Sanftes, dem Alter entsprechendes Training nur für Damen. Das Mobilisieren der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur stehen bei dieser Einheit im Vordergrund. Aber auch Kraft und Ausdauer werden zu angenehmer Musik trainiert. Über all diesen Eigenschaften steht jedoch die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Dance-Aerobic: In dieser Einheit werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen aus Elementen aus verschiedenen Tanzstilen (Jazz, Hip Hop,..) gemixt. Groovige Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund! Schwitzen bei variantenreichen Tanzschritten und guter Stimmung! Let's have fun!

Easyline: In dieser Einheit wird sowohl deine Muskelkraft als auch deine Ausdauer trainiert. 9 verschiedene Geräte, die einen kompletten Zirkel für das Cardio-Training und zur allgemeinen Kräftigung bilden, werden aufgebaut. Ein einfaches und sehr effizientes Zirkeltraining erwarten dich!

Eltern-Kind-Turnen: Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von Mutter und/oder Vater, Oma, etc. begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

Enorm in Form: In Zusammenarbeit mit der WGKK ein speziell für übergewichtige Kinder von 10-14 Jahren entwickeltes Bewegungsprogramm.



Fatburning: Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen gibt es zu cooler Musik eine fetzige Choreographie, bei der der Spaß im Vordergrund stehen soll. Ganz nebenbei wird geschwitzt und Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.

Flexi-Bar® & Cardio: Nach der Aufwärmphase und einem Herz-Kreislauftraining ohne Choreografie geht's tiefer unter die Haut. Mittels Flexi-Bar® werden tiefer liegende Muskelbereiche stimuliert, welche beim herkömmlichen Krafttraining nicht erreicht werden. In dieser Einheit wird die Körperhaltung und die Kraftausdauer verbessert, die Nackenverspannungen gelöst, der Stoffwechsel angekurbelt. Zum Schluss wird gedehnt.

Hatha Yoga: (für Anfänger, 75 Min.) In dieser Einheit werden kurze Meditationen, Atemübungen (Pranayama), Asanas (Yogapositionen) und aktive Entspannung vermittelt. Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur, um die Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist zu unterstützen.

Jiu-Jitsu: Jiu-Jitsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei welchem Wurftechniken, Grifftechniken und Schlagtechniken eingesetzt werden können. Jiu-Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

Jiu-Jitsu – Schwerpunkt SV: Auf Basis der breiten Palette, die uns das Jiu-Jitsu bietet, eigens auf die persönliche SVT abgestimmte, einfache Techniken: Tritt-, Schlagtechniken, Abwehren von Angreifern unter Zuhilfenahme von vertrauten Gegenständen des täglichen Lebens (Handtasche, Schlüsselbund, Regenschirm etc.) Situationstraining, Theorie, auf besonderen Wunsch kann auch das richtige Fallen bzw. Stürzen erlernt werden. Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt und ist daher für alle Altersstufen (Schüler bis Pensionist) zu empfehlen.

Kindertanz: (6 bis 10 Jahre) Alle Kinder die sich gerne zur Musik bewegen sind hier richtig und gut aufgehoben. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung werden einfache Tänze zu bekannten und beliebten Hits gelernt und am Ende des Semesters werden die Kinder zu Tanzlehrern und bringen ihren Eltern einen Tanz bei.

Kinderturnen: Die Koordination der 4-6jährigen wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens wie Purzelbaum und Rollen. Neben Bällen, Springseil, Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Auch die Musik kommt dabei nicht zu kurz. Die Kinder erlernen sich zur Musik zu bewegen, einfache Schrittkombinationen und Tänze.

Kinesiologie: Ist die Lehre von der Bewegung. Atem- und Bewegungsübungen werden erlernt um Blockaden der Lebensenergie zu erkennen und aufzulösen. Zentrierung, Balance, Koordination und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften sind wesentliche Bestandteile dieser Einheit. Die gelernten Übungen können mühelos zu Hause weiter geübt werden. Sie dienen der Gesundheit des Körpers sowie der Emotionen.

Motopädagogik: In Kleingruppen wird in spielerischer Atmosphäre völlig angstfrei entdeckt ‚was die Kinder können‘. Neben den üblichen Turngeräten werden auch spezielle Materialien eingesetzt. Die Kinder haben dadurch ständig neue Anreize neugierig damit umzugehen und auszuprobieren. Wahrnehmung in ganzheitlicher Form wird somit gefördert und geschult. Dies führt zur Entwicklung und Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit.



Musikgymnastik (Mugy): Musikgymnastik ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Nach dem Aufwärmen folgt ein kurzes Herz-Kreislauftraining (mit oder ohne Schrittkombinationen). Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennen lernen von Schrittkombinationen.

Musikkondition: In dieser Einheit wird ihre Kondition ein wenig mehr herausgefordert als in einer herkömmlichen Musikgymnastik Einheit. Ein schweißtreibendes Kraftausdauertraining mit guter Musik und viel Spaß, natürlich mit passendem Warm Up und Dehnprogramm. Für Fortgeschrittene!

NIA: Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Schmerz und Leistungsdenken kommen bei Nia nicht vor. Nia trainiert auf schonende Weise den Körper und bringt seelisches Wohlbefinden. Nia verbindet Schwitzen und Lächeln, Anstrengung und Leichtigkeit, Kraft und Anmut, Bodenständigkeit und Free Spirit. Nia wird barfuß getanzt und manchmal bewegt man sich auch am Boden.

Osteoporose-Gymnastik: Gemeinsam dem Knochenschwund vorbeugen! Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gekräftigt und gestärkt. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz unserer Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochenschwund.

Pilates: ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Erlernen sie in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.

Pilates & Stretching: In dieser Einheit werden die Pilates Prinzipien mit ausgiebigem Dehnen der Muskulatur verbunden. Durch das Einbinden der bewussten Atmung und der kontrollierten Bewegungen können verkürzte und zur Verspannung neigende Muskeln intensiv und gut gedehnt werden, was zu einem allgemein besserem Körpergefühl führt.

Power-Wirbelsäule: In dieser Stunde wird ganz gezielt die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt bzw. gedehnt. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rhythmus zur Musik gearbeitet bzw. kann auch hin und wieder ein Zirkel aufgebaut werden.

Pump & Move: Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd in Intervallen das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. Ein Workout das den gesamten Körper fordert. Elemente aus Taebo sind ebenso enthalten, wie auch das einbeziehen von Hanteln oder Steps um den Widerstand zu erhöhen. Eine abwechslungsreiche, fordernde Stunde, die dich garantiert zum Schwitzen bringt! Zum Abschluss der Einheit wird die Muskulatur natürlich ausgiebig gedehnt. Für Fortgeschrittene!

Qi Gong: In dieser Einheit lernen sie ihr Qi (=Energie) bewusst kennen. Eventuelle Blockaden können durch regelmäßige Anwendung von bestimmten Übungen aufgelöst werden. Man fühlt sich entspannter und gesünder.

Senirongymnastik Lebensfroh: Ein Kurs mit exotischen Charme für alle Junggebliebenen. Eine Gymnastikeinheit in Kombinationen mit faszinierenden Klängen aus Karibik und Lateinamerika, geeignet für alle, die mit sanften Bewegungen Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit schonend trainieren wollen. Im Vordergrund stehen die Freude am gemeinsamen Bewegen und die Neugier am Geheimnis der lateinamerikanischen Lebensfreude.

Seniorentanz Freudenvoll: Alle Junggebliebenen die Freude an der Bewegung und am Tanz haben sind hier herzlich willkommen. Egal ob Rumba oder Cha Cha Cha – einfach und mit viel Spaß wird in dieser Einheit der Körper sanft mobilisiert und trainiert. Lassen Sie sich anstecken von der lateinamerikanischen Lebensfreude.

Shaolin Kung Fu: Shaolin Kung Fu macht uns nicht nur körperlich stark, sondern es formt uns auch zu starken, achtsamen und hilfsbereiten Persönlichkeiten. Durch regelmäßiges Training entwickeln wir neben einer hervorragenden Haltung und einem ansprechendem Äußeren vor allem einen ruhigen, aber klaren und wachen Geist. Wir erlangen eine robuste Gesundheit, Fitness und Ausdauer für den Alltag. Unser Leben wird durch das Training ausgeglichener und fröhlicher und wir vermehren unser Chi (die Lebensenergie).

Sport Aerobic für Kids: (ab 8 Jahren) Tänze zu flotter Musik, gemischt mit coolen Sprüngen und Elementen aus der Breakdance und Akrobatik. Eine attraktive Form der Aerobic, in der Elemente aus der traditionellen Fitness-Aerobic zu Kürübungen zusammengestellt werden. Auch die Teilnahme an Wettkämpfen ist möglich, um sich mit anderen zu messen.

Step Basic: Ideales Herz-Kreislauftraining mit geringerer Gelenksbelastung als beim Laufen. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Stufe werden gleichzeitig auch Gesäß und Oberschenkel gekräftigt. Lernen Sie in dieser Stunde die Grundschritte kennen und machen Sie sich mit einfachen Schrittkombinationen und/oder einfachen Choreographien vertraut. Zum Schluss der Stunde wird vor allem die Beinmuskulatur gedehnt.

Step-Aerobic: Sie sind bereits vertraut mit den Step Grundschritten? Na dann nichts wie ab in diese Herz-Kreislaufstunde, bei der einer fetzigen Choreographie mit Mambo und Cha-Cha-Cha nichts mehr im Wege steht. Für Fortgeschrittene!

Tai Chi: ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Hier wird die Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, unterrichtet. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

Teenagerturnen: Turnen ist immer „in“! Auch für Jugendliche ab 13! Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Freunden, Langeweile garantiert ausgeschlossen!

Volleyball: Ob Baggern, Schmettern, Pritschen oder Blocken – in dieser Einheit ist genug Zeit um mit Gleichgesinnten deinem Hobby nachzugehen. Kein Leistungsdruck, einfach nur Spielen!

Wirbelates: Ein gesunder Mix aus verschiedensten Übungen, die Ihre Wirbelsäule "aufatmen" lassen und Ihre Rumpfmuskulatur stärken. Die Kombination aus klassischer Wirbelsäulengymnastik und Pilates Übungen ergibt ein ganzheitliches Körpertraining, das - unter Beachtung der Prinzipien Atmung und Konzentration – ihr Körpergefühl und ihre Körperspannung verbessert.

Wirbelsäulengymnastik (WS): Unsere Wirbelsäulengymnastik soll präventiv vor eventuellen Haltungsproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Wirbelsäule Soft: In dieser Einheit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelenkt. Sanftes mobilisieren der Wirbelsäule und aller anderen Gelenke im Körper, Muskelkräftigung, Dehnungen, Entspannung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit, mit einem kleinen Anteil an "traditionellen" Kräftigungsübungen – auf jeden Fall aber mit Spaß und mit einem Augenzwinkern!

Wirbelsäule & Beckenboden: Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und liegt an der Basis unserer Wirbelsäule. In dieser Einheit geht es darum, Kraft von innen her zu entwickeln, so dass wir unsere Organe schützen und unsere Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Form aufrichten kann.

Wirbelsäule & Stretch (100 Min.): Diese Einheit ist für all jene gedacht und geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen wollen. Neben der Kräftigung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule wird hier auch der Dehnung und der Entspannung große Aufmerksamkeit geschenkt. 100 Minuten um zu innerer Ruhe und mehr Entspanntheit zu kommen.

Wohlfühlgymnastik: Sich wohl fühlen und das Gefühl haben, Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben; das ist das Motto dieser Einheit! Egal ob Neueinsteiger oder reiferes Alter, in dieser Stunde wird genau auf diese speziellen Bedürfnisse eingegangen. Sanftes Herzkreislauftraining, viel Mobilisieren und Dehnen, Koordination und Balance schulen, aber auch etwas Kraft tanken und entspannen. Das Motto lautet: Spaß und Freude an der Bewegung finden.

Yoga für Rücken und WS: Diese Einheit ist für TeilnehmerInnen auch ohne Vorkenntnisse geeignet. Die praktizierten Yogaübungen können Rückenschmerzen vorbeugen und auf Stress oder Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Eine Stunde zur Mobilisierung und Entspannung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur

Zumba®: Für alle geeignet! Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten aus Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip-hop. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen.

Zumba® Step: Zumba Step erweitert die beliebte Fitness Party um einen herausfordernden Mix aus Zumba, Step Aerobic und Fitness und ist für jeden geeignet. Fast wie nebenbei trainierst Du Dein Herz-Kreislaufsystem und straffst Deine Bein- und Gesäßmuskeln. Sowohl bisherige Zumba Teilnehmer, als auch Step Fans, die einfache Schrittfolgen bevorzugen, kommen hier auf ihre Kosten. Zumba® Step ist eine neue Trainingsvariation mit hohem Spaßfaktor!

Buchen Sie Ihren nächsten Kurzurlaub in unserem Appartement in der Rogner-Therme Bad Blumau!



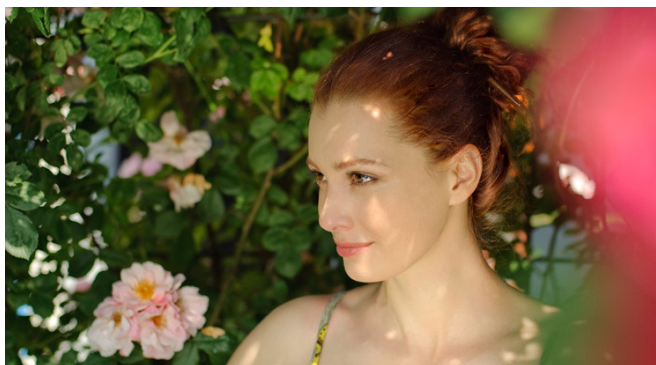
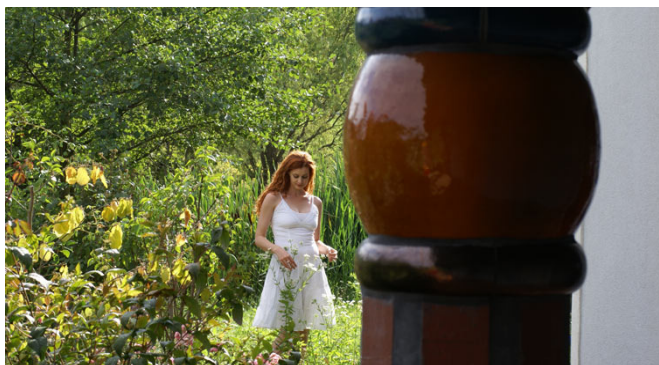
...ein Rogner Dorint Hotel

Unsere unschlagbaren Sonderpreise exklusiv für Mitglieder pro Person und Nacht, inklusive Frühstücksbuffet und Eintritt in die Thermen- und Saunalandschaft (Kinder bis 6 Jahre gratis):

Montag bis Donnerstag	€ 82,00
Freitag bis Sonntag	€ 86,00
3. + 4. Person im Appartement je	€ 60,00
Endreinigung:	€ 25,00



Weitere Infos inkl. Buchungskalender finden Sie unter www.sportunionfavoriten.at



Wichtige Termine für das Wintersemester 2014/15

(Kein Sportbetrieb an Feiertagen, schulautonomen Tagen und während der Ferien. Ausnahme Ettenreichgasse!)

Turnbeginn	Gestaffelt ab 1.9.2014
Mariä Empfängnis	Mo. 8.12.2014
Weihnachtsferien	Mi. 24.12.2014 bis Di. 06.01.2015
Semesterferien	Sa. 31.01.2015 bis So. 08.02.2015

Weitere schulautonome Tage entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Das Büro in der Waldgasse 30, 1100 Wien

Längere Öffnungszeiten in der ersten Schulwoche (1.9.-5.9.2014):
Montag - Freitag: 10-13 Uhr und 15-18:30 Uhr

Unsere Öffnungszeiten für das Wintersemester 2014/15 ab 8.9.:
Montag - Donnerstag: 10-13 Uhr, Di+Do zusätzlich 15-18:30 Uhr

Telefonhotline: Mo-Fr 09:00-19:00 | Mail: office@sportunionfavoriten.at



Wir bewegen Menschen ...



**SPORT
UNION
FAVORITEN**



www.sportunionfavoriten.at